Recovery Kernel

Hvordan starter man en Kernel Group?

Alt du skal bruge. I den rigtige rækkefølge. Fra nul.

Du behøver ikke en klinisk kvalifikation for at starte en Kernel-gruppe. Du skal have: kendskab til denne guide, Meeting Format-scriptet og skønnet til at genkende, hvornår noget skal stoppe. Kernel blev bygget af nogen i bedring, for mennesker i bedring. Den levede viden er ikke en interessekonflikt. Det er en del af, hvad der får dette til at virke.

Det, du gør, er at skabe betingelserne for, at folk kan opleve noget, der rører dem. Det er en anden opgave end at fikse folk – og det er tilgængeligt for alle, der forstår forskellen.

AFSNIT 1 — Før du begynder

Spørg dig selv tre spørgsmål, før du sender én besked eller booker ét værelse:

Hvorfor gør jeg det?

De rigtige svar: fordi jeg har været igennem dette og vil tilbyde det, der hjalp mig, fordi jeg ser et hul i det, der er tilgængeligt, fordi jeg tror, at folk fortjener et biologi-først rammeværk, fordi dette fællesskab ikke har noget lignende. Det forkerte svar: at fikse en specifik person. At drive en gruppe for at fikse dit familiemedlem, din partner eller din ven vil give de værste resultater for alle, inklusive dem.

Er jeg stabil nok til at holde beholderen?

Facilitatoren behøver ikke at være i genopretning i årevis. Men du skal være stabil nok til, at når noget svært sker i rummet – og det vil det – kan du forblive til stede, og ikke dysregulere. Hvis du selv er i tidlig, skrøbelig genopretning, vent, indtil du har mindst 3-6 måneders rimelig stabilitet, før du påtager dig rollen som facilitator.

Har jeg mindst én anden person?

En gruppe på én er ikke en gruppe. Før du planlægger noget, skal du bekræfte mindst to til tre andre personer, der er interesserede og tilgængelige. Det er ideelt at starte med en gruppe på tre til seks. Kvaliteten af tilstedeværelsen betyder mere end antallet af personer.

SEKTION 2 — Hvad du har brug for

2A — MATERIALER (ALLE GRATIS)

☐ Recovery Kernel Hovedbog — fuld videnskab og protokoller. Download gratis: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) eller github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
☐ YouTube lydoptagelse — gratis, søgbar, kræver ingen konto: søg 'Recovery Kernel' på YouTube. Lyt før det første møde.
☐ Mødeformatscript — det komplette facilitatorscript. I repositoryet under /meetings/
☐ Facilitator Hurtigstartguide — hvad hver fil er og hvornår man skal bruge den
☐ Deltager Indtagningsskema — udfyld før Session 1 eller ved Session 1
☐ Typekort — ét pr. deltager, printet eller delt på skærmen
☐ Introduktionsritual — læs før Session 1
☐ Aktivitetsbibliotek — 50 aktiviteter; vælg én pr. møde
☐ Termoguide — for alle, der ønsker definitioner på letforståeligt sprog
Bartenderens Ven — hvis dit møde er i nærheden af en bar eller på et eventsted

2B — Kun for facilitatoreren (Læs før session 1)

☐ Psykodrama Modul — læs det hele igennem før session 3 eller 4; brug det ikke, før tillid er etableret
☐ Dramatikerskripter — syv komplette skuespil til den kreative session
☐ Jordforbindelsesguide — kend disse teknikker før det første møde
Konfliktguide — læs før det første møde. Konflikt vil komme.
Guide til grænser — din reference, når nogen presser containerens grænser.
☐ Oplysning til sundhedspersonale — gem én kopi; giv til enhver deltager, der ønsker at dele det med sin læge

2C — FYSISKE FORSYNINGER

Artikel	Formål	Noter
Vand (nok til alle)	Åbningsritualet kræver vand. Hver deltager. Hvert møde.	Hanevand er fint. Flasker ved behov.
Trykte kort	Én pr. deltager. De beholder det.	Eller skærmdeling, hvis det er digitalt.
Udfyldte indlægsformularer	Én pr. ny deltager	Print eller del som PDF
Mødeformat Script **Dato:** [Indsæt dato] **Tid:** [Indsæt tidspunkt] **Lokation:** [Indsæt lokation/Online link] **Formål med mødet:** [Kort beskrivelse af mødets primære mål] **Deltagere:** * [Navn og Rolle] * [Navn og Rolle] * [Navn og Rolle] **Dagsorden (Agenda):** 1. **Velkomst og gennemgang af dagsorden** (Tid: [X min]) * *Formål:* Sikre alle er på samme side. * *Ansvarlig:* [Navn] 2. **Gennemgang af referat fra sidste møde** (Tid: [X min]) * *Emne:* [Kort beskrivelse] * *Diskussionspunkter:* [Punkt 1], [Punkt 2] 3. **Hovedemne 1: [Emne Titel]** (Tid: [X min])	Facilitator kun — dit manuskript	Hold det markeret og fanet.

* *Præsentation:* [Hvem præsenterer] * *Diskussion:* [Fokusområder] * *Beslutning:* [Forventet resultat] 4. **Hovedemne 2: [Emne Titel]** (Tid: [X min]) * *Gennemgang:* [Hvad skal gennemgås] * *Input:* [Hvem skal bidrage] 5. **Opsummering og næste skridt** (Tid: [X min]) * *Handling:* Opsamling af beslutninger og tildeling af ansvar. * *Næste møde:* [Dato og emne] **Handling og Ansvar (Action Items):** | Handling/Opgave | Ansvarlig | Deadline | Status | | :--- | :--- | :--- | :--- | | [Opgave 1] | [Navn] | [Dato] | [Status] | | [Opgave 2] | [Navn] | [Dato] | [Status] | **Afslutning:** * *Næste møde:* [Dato] * *Afslutningstid:* [Tid]		
Stole arrangeret i en cirkel	Det fysiske miljø signalerer lighed	Ingen rækker. Ingen scene. Ingen front.
Valgfrit: whiteboard eller stort papir	Til visuelle øvelser i nogle protokoller	Ikke påkrævet Session 1
Valgfrit: baby-pudder (til Psykodrama Modul 1)	Objektritualet — se Psykodrama Modul	Først når tilliden er opbygget — ikke Session 1
Nødnumre synlige	Livslinien: 70 201 201 og 112 opsat eller nævnt ved åbningen	Ikke-forhandlingsbart

AFSNIT 3 — At finde dine deltagere

Du leder efter mennesker, der har prøvet standard genopretningsmetoder og fundet dem utilstrækkelige. Mennesker, der er skeptiske over for religiøs indramning, som har et biologi-nysgerrigt sind, eller som har gennemgået nok mislykket behandling til, at de er villige til at prøve et andet rammeværk.

Hvor man finder dem:

Hvor	Hvordan	Hvad skal jeg sige?
Eksisterende rehabiliteringsfællesskaber	Skriv en note / tal med folk efter møder	Jeg starter en gruppe for mennesker, der har prøvet AA og fundet, at noget manglede.
Harm reduction-organisationer	Samarbejd med lokale nålebytter, Naloxone-distributører og outreach-arbejdere	Vi er biologiførst og ikke-dømmende. Det er velkomment at bruge det, du bruger nu.
Sociale medier (Reddit, Facebook grupper, Discord)	Post i r/addiction, r/recoverywithoutAA, lokale recovery grupper	Link til GitHub eller archive.org. Lad materialerne tale.
Hospitaler og behandlingscentre	Efterlad facilitatorguides og indtagningsskemaer i venteværelserne	Spør dischargekoordinatorerne, om de vil distribuere
Fængselsbiblioteker og institutioner	Kontakt bibliotekskoordinatoren – materialerne er CC0 (public domain)	Compendiumet var specifikt designet til denne kontekst
LGBTQ+-centre og fællesskabsorganisationer	Kernels struktur er specifikt egnet til fællesskaber med forhøjet minoritetsstressbelastning.	Biologien forklarer den højere prævalens – ingen skam-ramme er nødvendig
Sundhedspersonale	Giv udbydere Healthcare Provider Brief – bed dem om at henvise passende patienter.	Én henvisning fra en læge kan fylde en gruppe

Afsnit 4 — At vælge et sted

Rummet er ikke neutralt. Miljøet sætter den neurokemiske tone for mødet, før nogen siger et ord. Her er, hvad du skal optimere:

Tilgængeligt med offentlig transport

Mange deltagere har muligvis ikke biler. Hvis de skal køre 45 minutter, vil fremmødet falde efter Session 3.

Stole der kan danne en cirkel

Ingen teaterstole. Ingen faste rækker. Cirklen er formatet. Hvis lokalet ikke tillader en cirkel, find et andet lokale.

Plads til bevægelse

Aktivitetsbiblioteket kræver evnen til at bevæge sig. Et lille rum uden klar gulvplads begrænser, hvad du kan løbe.

Lav sensorisk stimulering

Brummen fra loftsbelysning, høje ventilationssystemer og distraherende miljøer hæver aktiveringsniveauet for bekymringsprægede profiler. Naturligt lys og håndterbare akustikforhold er vigtigt.

Privat nok til ærlighed

Hvis folk kan overhøres fra gangen, vil de ikke dele ærligt. Lågningsdør. Ikke et hjørne i en kaffebar.

Tilgængelig konstant

Sessionens kontinuitet opbygger tillid. Et rum, du kan holde hver uge på samme tid, er mere værd end et finere rum, du kun kan få adgang til sporadisk.

Lokalitetsmuligheder at overveje:

Lokationstype	Bedst til	Noter
Mødelokaler i forsamlingshuset	Generelle fællesskabsgrupper; stabilt, tilbagevendende adgang	Ofte gratis eller meget billigt for registrerede lokale organisationer
Bibliotekets mødelokaler	Mindre grupper (3–10); fremragende for deltagere i fængselsgenindtræden	Gratis; tilgængeligt; lavt stigma sted
Kirke eller religiøst fællesskabsrum	Vigtigt: Indram det som sekulært fra det første outreach. Nogle fællesskaber vil tilbyde plads selv for ikke-religiøse grupper.	Kan komme med betingelser — gennemgå ethvert krav omhyggeligt
LGBTQ+-center	LGBTQ+-specifikke grupper; minoritetsstresskonteksten er allerede forstået	Ofte med facilitatorstøtte og henvisningsnetværk indbygget
Behandlingscenterets konferencerum	Klinisk indstilling med indbygget henvisningspipeline; deltagerne er allerede identificeret	Kræver relation til behandlingspersonale
Online (Zoom, Google Meet)	Lav adgangsbarriere; fungerer for landlige deltagere eller personer med mobilitetsbegrænsninger	Psychodrama og bevægelsesaktiviteter fungerer ikke godt online – tilpas derefter.
Fængsel/ korrektionsanstaltbibliotek	Specifikt designet til i Compendium; højeste-behovspopulation	Kræver institutionel godkendelse; start hos bibliotekskoordinatoren

AFSNIT 5 — Gruppens Charter

Læs dette højt ved første session og hæng det op, hvor det kan ses. Det er beholderen. Beholderen gør alt andet muligt.

Recovery Kernel — Gruppe Charter

Læs ved starten af hver gruppes første session.

Dette er en Kernel-gruppe.

Vi er her, fordi de standardløsninger ikke virkede – ikke fordi vi ikke prøvede hårdt nok, men fordi vi kørte på den forkerte manual.

Dette er ikke et 12-trins program. Vi beder dig ikke om at overgive dig. Vi beder dig om at forstå.

Vi er biologi-først. Det, der drev dig mod stoffet, var sandsynligvis ikke en svaghed. Det var din specifikke hjernearkitektur, der ledte efter den eneste løsning, den kunne finde. Vi skal se på den arkitektur, navngive den og bygge noget bedre.

Du behøver ikke at være sober for at være her. Du behøver ikke at have været clean i et bestemt antal dage. Du skal være villig til at forsøge at forstå hvorfor.

Det, der bliver sagt her, forbliver her. Det, der bliver følt her, er dit at tage med dig.

Du vil ikke blive diagnosticeret, dømt, skammet eller presset. Du vil blive bedt om at være ærlig — over for gruppen og over for dig selv. Ærlighed er det eneste krav.

Facilitatoren er ikke din terapeut, din sponsor eller din autoritet. De er personen, der holder containeren. Det er jer, der gør arbejdet.

Vi mødes på [dag og tidspunkt]. Vi bruger [stednavn]. Vi lukker kl. [slut tid]. Tiden respekteres her, fordi alles tid betyder noget.

Hvis du er i en medicinsk nødsituation: ring 112. Hvis du er i en psykisk krise: ring eller send tekst til Livslinien: 70 201 201. Facilitatoren er trænet til at forbinde dig med disse ressourcer. De er ikke en erstatning for dem.

Vi begynder.

SEKTION 6 — Dine første seks sessioner — Hvad man skal køre

#	Kernefokus	Materialer	Noter
1	Indtagelse + Åbning	Mødeforkningsmanuskript, Indtægtsformular, Typekort, Introduktionsritual	Læs Charteret. Gennemfør Introduktionsritualet. Udfyld indtægtsformularer. Kort aktivitet (Jumping Jacks nedtælling eller lignende). Intet dybt indhold endnu – etabler sikkerheden først.
2	Arkitektur — Hvem er du biologisk?	Protokol 06 (COMT + MTHFR selvvurdering)	Introducer Warrior/Worrier framework. Gennemgå COMT-vurderingen sammen. Dette er den første protokolsession. Begynd blid hjernetyping.
3	Forsyningssystemet	Protokol 07 (Vejdannelse) + Reference til Kapitel 2	**MTHFR og Methylering: En Historie i Hverdagssprog** Forestil dig, at din krop er en utroligt kompleks by. For at byen skal fungere – at alt fra dine tanker til din energi kan

flyde – skal der konstant foregå et gigantisk bygge- og vedligeholdelsesarbejde. Dette arbejde kaldes **methylering**.

Hvad er methylering?
Methylering er bogstaveligt talt processen, hvor din krop tilføjer små "byggeklodser" (methylgrupper) til forskellige steder i dine celler. Disse klodser er som nøgler, der åbner eller lukker for processer. De hjælper med at:
* Rense gifte fra kroppen.
* Sikre, at dit nervesystem fungerer optimalt.
* Holde dit humør stabilt.

Hvad er MTHFR?
MTHFR er navnet på et specifikt "værktøj" eller et "arbejdssted" i din krops byggeplads. Det er et gen, der er ansvarligt for at hjælpe med at producere de nødvendige methylgrupper.

Nogle gange, på grund af arvelige faktorer, fungerer dette værktøj (MTHFR-genet) ikke helt optimalt. Det betyder ikke, at du er "defekt," men det betyder, at din krop måske skal bruge lidt ekstra hjælp eller have en lidt anden strategi for at få de methylgrupper, den har brug for.

Kort sagt: Methylering er processen, og **MTHFR** er et af de vigtigste værktøjer, der hjælper med at få processen til at køre glat.

***

Aktivitet: Grounding (Jordforbindelse) Øvelse

Når vi taler om kemi og genetik, kan det føles meget abstrakt. Denne øvelse hjælper dig med at bringe dig selv tilbage til nuet og din krop.

1. **Find din position:** Sid eller stå, så du mærker dine fødder solidt plantet på gulvet.
2. **Mærk kontakten:** Luk øjnene blidt (hvis det føles trygt). Fokuser udelukkende på følelsen af dine fødder mod gulvet. Mærk trykket, vægten, temperaturen.
3. **Træk vejret:** Tag tre dybe, langsomme indåndinger. Forestil dig, at med hver udånding slipper du spændinger, du har båret i dag.

			4. **Genkendelsen:** Gentag mentalt: "Jeg er her. Jeg er i dette øjeblik. Jeg er forbundet til jorden."
4	Bremseanlæg get (hvis relevant for din gruppe)	Reference til kapitel 10 + GABRA2 selvvurdering	Kør GABRA2 selvvurdering KUN efter tillid er etableret. Hav krisenumre synlige og angivet. Denne session kan udløse stærke reaktioner.
5	Første kreative session	Kreativ sessionsguide — kør alle 8 blokke	Månedligt milepæl. Tillad de fulde 120 minutter. Dette producerer det første fælles gruppe-artefakt. Det ændrer rummet.
6	Protokolgenne mgang + Parring med ligestillet	Fremdriftssporing, Protokol 06, Peer-supportstruktur	Gennemgå først tracker-data. Introducer konceptet med peer-pairing, hvor erfarne deltagere parres med nyere deltagere for kontakt mellem sessionerne.

AFSNIT 7 — Håndtering af de svære ting

Situation	Hvad skal jeg gøre	Hvad man ikke skal gøre
Nogen deler, at de har brugt dette ugens	Anerkend uden at dømme. 'Tak fordi du var ærlig. Lad os se på, hvad der udløste det.' Brug det som data.	Sig 'du brød din streak' eller tæl dage. Der er ingen streaks i Kernelen — der er retning.
Nogen er tydeligt i akut krise	Sænk tempoet i mødet. Adresser direkte: 'Er du sikker lige nu?' Kontakt Livslinien: 70 201 201 eller 112, hvis det er nødvendigt. Lad resten af gruppen holde rummet.	Fortsæt med protokollen. Sikkerhed kommer før indhold, altid.
Konflikt bryder ud mellem deltagerne	Brug Konfliktguiden. Sænk tempoet. Én stemme ad gangen. Navngiv, hvad der sker: 'Der er friktion her. Lad os sænke tempoet.'	Tag parti. Løs det ved at blødgøre det. Konflikt, der håndteres godt, opbygger tillid.
Nogen åbenbarer uventet traume	Gå over til grounding med det samme. Brug Grounding Guide teknikker. Afslut indholdsarbejdet. Afslut med sikkerhed.	Fortsæt sessionen som planlagt. Rummets tilstand har ændret sig – reager på, hvad der er virkeligt.
Facilitatoren har en hård session.	Jeg har det svært ved at holde containeren i aften. Lad os tage et åndedrag sammen. Ærlighed fra facilitatoreren giver gruppen tilladelse til at være ærlige.	Presse igennem, mens man tydeligt er dysreguleret. Gruppen sporer facilitatorernes nervesystem.
En deltager kommer ikke tilbage	Kontakt én gang – ikke gentagne gange. 'Vi bemærkede, at du manglede. Du er velkommen tilbage, når som helst.' Derefter lader du det gå. At jage folk krænker autonomien, som	Pres. Skyldfølelse. Gruppeskam. Disse genskaber dynamikken, der drev brugen i første omgang.

	Kernelet er bygget på.	

AFSNIT 8 — Efter det første år

Kernel-protokolbuen er 12 måneder. Det er designet. Efter 12 måneder bør det biologiske fundament være etableret, den neurokemiske baseline bør nærme sig homeostase, og det adfærdsmæssige og miljømæssige arbejde bør være godt i gang.

Hvad der sker med gruppen efter det første år, er op til gruppen. Nogle grupper fortsætter med avancerede protokoller fra Volume VII af Compendiumet. Nogle overgår til ligestøtte uden formel mødestruktur. Nogle opløses, fordi arbejdet er færdigt. Alle disse er passende udfald.

Supplementer: Deltagerne er ikke bundet til at tage dem for evigt. Protokollen siger, at man skal tage dem, indtil man føler sig 'bedre' – indtil den neurokemiske baseline er genoprettet. Hvis betydelig stress eller sygdom forårsager destabilisering, kan de vende tilbage til deres baseline stack for at genoprette systemet. Dette er ikke supplementafhængighed. Det er vedligeholdelse af det genetiske terræn.

Din rolle som facilitator: hvis en deltager har gennemført 12-måneders buen og har gjort arbejdet, er det mest ærlige, du kan sige, 'du har klaret det. Du er ikke bundet til at blive ved.' Målet var aldrig at opbygge en gruppe, som folk ikke kunne forlade.

AFSNIT 9 — Facilitator Selvpleje

Man kan ikke holde beholderen, hvis man selv har brug for at blive holdt. Disse er ikke valgfri:

· Kør dit eget Kernel-protokol. Du må ikke springe indlægsformularen over, bare fordi du er facilitator.

· Hav en debrief-kontakt — en person, der ikke er i din gruppe, som du kan ringe til efter hårde sessioner.

· Tag sessioner over, når du har brug for det. Udpeg en medfacilitator tidligt nok til at bruge dem.

· Spor dine egne metrics. Facilitatorudbrændthed er en risiko for tilbagefald, ikke et professionelt tilbageslag.

· Brug kriseresourcerne selv, hvis du har brug for dem. Livslinien: 70 201 201. 112. Din læge. Dette arbejde er krævende.